



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว (กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ) โทร.๐ ๓๗๔๒ ๕๑๔๑ - ๔ ต่อ ๓๐๒
ที่ สก.๐๐๓๓.๐๐๘/ว ๑๕๙/๕ วันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความร่วมมือดำเนินการงานโครงการเฝ้าระวังโรคขาดสารไอโอดีนในเด็กอายุ ๓-๕ ปี และผู้สูงอายุ
เขตสุขภาพที่ ๖

เรียน สาธารณสุขอำเภอ ทุกอำเภอ

๑. เรื่องเดิม

ตามที่ ศูนย์อนามัยที่ ๖ ได้จัดทำโครงการเฝ้าระวังโรคขาดสารไอโอดีนในเด็กอายุ ๓-๕ ปี และผู้สูงอายุ เขตสุขภาพที่ ๖ ปี ๒๕๖๖ เพื่อเฝ้าระวัง ติดตาม และประเมินสถานการณ์การขาดสารไอโอดีนในกลุ่มเด็กปฐมวัยและผู้สูงอายุ ในรูปแบบ Cyclic monitoring system โดยดำเนินการในพื้นที่ ๒ จังหวัด ได้แก่ จังหวัดจันทบุรี และจังหวัดสระแก้ว นั้น

๒. ข้อเท็จจริง

ศูนย์อนามัยที่ ๖ ขอความร่วมมือในการดำเนินโครงการเฝ้าระวังโรคขาดสารไอโอดีนในเด็กอายุ ๓-๕ ปี และผู้สูงอายุ เขตสุขภาพที่ ๖ ปี ๒๕๖๖ ซึ่งศูนย์อนามัยที่ ๖ ได้สุ่มเลือกหมู่บ้านเป้าหมายในการดำเนินการ จำนวน ๓๐ หมู่บ้าน และได้จัดส่งสิ่งสนับสนุนประกอบด้วย I-Kit และอุปกรณ์การเก็บตัวอย่างปัสสาวะให้กับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว

๓. ข้อพิจารณา

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว ขอความร่วมมือจากท่านดำเนินการตามโครงการฯ คัดเลือกหมู่บ้านเป้าหมายเด็กอายุ ๓-๕ ปี จำนวน ๕ ราย และผู้สูงอายุ จำนวน ๕ ราย ต่อหมู่บ้านเป้าหมาย ดำเนินการ ดังนี้

๑) เก็บปัสสาวะของเด็กอายุ ๓-๕ ปี และผู้สูงอายุ ตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป

๒) เก็บข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีไอโอดีน และบันทึกข้อมูลผ่านทาง QR Code ปรากฏแนบท้ายหนังสือ

๓) ตรวจไอโอดีนในเกลือบริโภคในหมู่บ้านเป้าหมายละ ๑๐ ตัวอย่าง

ทั้งนี้ ขอให้ส่งตัวอย่างปัสสาวะพร้อมแบบเก็บข้อมูลการเก็บปัสสาวะ และแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน พร้อมตรวจคุณภาพเกลือบริโภคเสริมไอโอดีน ไปยังกลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว หรือ ทาง Email: mchsakeao@gmail.com ภายในวันศุกร์ที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๖ และสามารถติดต่อรับสิ่งสนับสนุนประกอบด้วย I-Kit และอุปกรณ์การเก็บตัวอย่างปัสสาวะ ได้ที่กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว โดยมอบหมายให้นางสาวนภาพร เนตรแสงศรี ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ เบอร์โทรศัพท์ ๐๘ ๗๖๑๓ ๑๒๒๑ เป็นผู้ประสานงาน รายละเอียดตามเอกสารที่แนบเรียนมาพร้อมนี้

๔. ข้อเสนอ

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณามอบหมายผู้เกี่ยวข้องดำเนินการต่อไป

(นางดารารัตน์ ไหว้งค์)

นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ(ด้านส่งเสริมพัฒนา)
ปฏิบัติราชการแทน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว

รายชื่อหมู่บ้านในโครงการเฝ้าระวังไอโอดีน และเป้าหมาย ในเด็ก 3-5 ปี และผู้สูงอายุ ปี 2566

ลำดับ no.	จังหวัด	อำเภอ	ตำบล	หมู่บ้าน	รหัส เด็ก 3-5 ปี	รหัส ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป	จำนวนกลุ่มเป้าหมาย	
					บนขวดปัสสาวะ และแบบเก็บข้อมูลฯ (ตัวอย่าง 11-01-1-01) จังหวัด-หมู่บ้าน-1-no.	บนขวดปัสสาวะ และแบบเก็บข้อมูลฯ (ตัวอย่าง 11-01-2-01) จังหวัด-หมู่บ้าน-2-no.	เด็กอายุ 3-5 ปี (คน)	ผู้สูงอายุ 60 ขึ้นไป (คน)
1	สระแก้ว	อำเภอเมืองสระแก้ว	ศาลาลำดวน	วังรี	11-01-1-(01 ถึง 05)	11-01-2-(01 ถึง 05)	5	5
2	สระแก้ว	อำเภอเมืองสระแก้ว	โคกปีบ้อง	คลองเขาเทียน	11-02-1-(01 ถึง 05)	11-02-2-(01 ถึง 05)	5	5
3	สระแก้ว	อำเภอเมืองสระแก้ว	ท่าเกษม	ท่าเกษม	11-03-1-(01 ถึง 05)	11-03-2-(01 ถึง 05)	5	5
4	สระแก้ว	อำเภอเมืองสระแก้ว	สระขวัญ	คลองมะละกอ	11-04-1-(01 ถึง 05)	11-04-2-(01 ถึง 05)	5	5
5	สระแก้ว	อำเภอเมืองสระแก้ว (ห้องถิ่นเทศบาลเมืองสระแก้ว)	ท่าเกษม (ห้องถิ่นเทศบาลเมืองสระแก้ว)	ท่าเกษม	11-05-1-(01 ถึง 05)	11-05-2-(01 ถึง 05)	5	5
6	สระแก้ว	อำเภอเมืองสระแก้ว (ห้องถิ่นเทศบาลตำบลท่าเกษม)	ท่าเกษม (ห้องถิ่นเทศบาลตำบลท่าเกษม)	ท่าเกษม	11-06-1-(01 ถึง 05)	11-06-2-(01 ถึง 05)	5	5
7	สระแก้ว	อำเภอคลองหาด	คลองหาด	เขาเสื่อมได้	11-07-1-(01 ถึง 05)	11-07-2-(01 ถึง 05)	5	5
8	สระแก้ว	อำเภอคลองหาด	คลองไผ่เถื่อน	คลองไผ่เถื่อน	11-08-1-(01 ถึง 05)	11-08-2-(01 ถึง 05)	5	5
9	สระแก้ว	อำเภอตาพระยา	ตาพระยา	ป่าซอง	11-09-1-(01 ถึง 05)	11-09-2-(01 ถึง 05)	5	5
10	สระแก้ว	อำเภอตาพระยา	ทัพราช	ตะลุมพุก	11-10-1-(01 ถึง 05)	11-10-2-(01 ถึง 05)	5	5
11	สระแก้ว	อำเภอตาพระยา	ทัพไทย	หนองบัว	11-11-1-(01 ถึง 05)	11-11-2-(01 ถึง 05)	5	5
12	สระแก้ว	อำเภอรังน้ำเย็น	ตาหลังใน	โนนทอง	11-12-1-(01 ถึง 05)	11-12-2-(01 ถึง 05)	5	5
13	สระแก้ว	อำเภอรังน้ำเย็น	ทุ่งมหาเจริญ	คลองตะเคียนชัย	11-13-1-(01 ถึง 05)	11-13-2-(01 ถึง 05)	5	5
14	สระแก้ว	อำเภอรังน้ำเย็น (ห้องถิ่นเทศบาลเมืองรังน้ำเย็น)	รังน้ำเย็น (ห้องถิ่นเทศบาลเมืองรังน้ำเย็น)	เกตุแก้ว	11-14-1-(01 ถึง 05)	11-14-2-(01 ถึง 05)	5	5
15	สระแก้ว	อำเภอวัฒนานคร	วัฒนานคร	จิก	11-15-1-(01 ถึง 05)	11-15-2-(01 ถึง 05)	5	5
16	สระแก้ว	อำเภอวัฒนานคร	ผักขะ	หตน้อย	11-16-1-(01 ถึง 05)	11-16-2-(01 ถึง 05)	5	5
17	สระแก้ว	อำเภอวัฒนานคร	ช่อกลุ่ม	หนองบัว	11-17-1-(01 ถึง 05)	11-17-2-(01 ถึง 05)	5	5
18	สระแก้ว	อำเภอวัฒนานคร	หนองหมากฝ้าย	ท่าช้าง	11-18-1-(01 ถึง 05)	11-18-2-(01 ถึง 05)	5	5
19	สระแก้ว	อำเภออรัญประเทศ	เมืองไม้	คางยาง	11-19-1-(01 ถึง 05)	11-19-2-(01 ถึง 05)	5	5
20	สระแก้ว	อำเภออรัญประเทศ	ท่าข้าม	อาจารย์จูก	11-20-1-(01 ถึง 05)	11-20-2-(01 ถึง 05)	5	5
21	สระแก้ว	อำเภออรัญประเทศ	บ้านใหม่หนองไทร	ใหม่หนองไทร	11-21-1-(01 ถึง 05)	11-21-2-(01 ถึง 05)	5	5
22	สระแก้ว	อำเภออรัญประเทศ	คลองทับจันทร์	ทับยาง	11-22-1-(01 ถึง 05)	11-22-2-(01 ถึง 05)	5	5
23	สระแก้ว	อำเภออรัญประเทศ (ห้องถิ่นเทศบาลเมืองอรัญประเทศ)	อรัญประเทศ (ห้องถิ่นเทศบาลเมืองอรัญประเทศ)	อรัญประเทศ	11-23-1-(01 ถึง 05)	11-23-2-(01 ถึง 05)	5	5
24	สระแก้ว	อำเภอเขาฉกรรจ์	เขาฉกรรจ์	นาบน	11-24-1-(01 ถึง 05)	11-24-2-(01 ถึง 05)	5	5
25	สระแก้ว	อำเภอเขาฉกรรจ์	หนองหว้า	หนองแสง	11-25-1-(01 ถึง 05)	11-25-2-(01 ถึง 05)	5	5
26	สระแก้ว	อำเภอเขาฉกรรจ์	พระเพลิง	เขาภูทอง	11-26-1-(01 ถึง 05)	11-26-2-(01 ถึง 05)	5	5
27	สระแก้ว	อำเภอเขาฉกรรจ์ (ห้องถิ่นเทศบาลตำบลเขาฉกรรจ์)	เขาฉกรรจ์ (ห้องถิ่นเทศบาลตำบลเขาฉกรรจ์)	เขาฉกรรจ์	11-27-1-(01 ถึง 05)	11-27-2-(01 ถึง 05)	5	5
28	สระแก้ว	อำเภอโคกสูง	หนองม่วง	หนองม่วง	11-28-1-(01 ถึง 05)	11-28-2-(01 ถึง 05)	5	5
29	สระแก้ว	อำเภอโคกสูง	โนนหมากมุ่น	กุดสี	11-29-1-(01 ถึง 05)	11-29-2-(01 ถึง 05)	5	5
30	สระแก้ว	อำเภอรังน้ำเย็น	วังทอง	คลองอุ้ม	11-30-1-(01 ถึง 05)	11-30-2-(01 ถึง 05)	5	5
รวมทั้งสิ้น							150	150

๑.เอกสารประกอบการดำเนินงานโครงการฯ



๒.แบบสอบถามสำหรับผู้ดูแลเด็กอายุ ๓-๕ ปี



๓.แบบสอบถามสำหรับผู้สูงอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป



วิธีการดำเนินงานเก็บข้อมูลเฝ้าระวังระดับไอโอดีนในปัสสาวะเด็กอายุ 3 - 5 ปี และผู้สูงอายุ
ในรูปแบบ Cyclic monitoring system ปี 2566

การดำเนินงาน	จำนวนต่อหมู่บ้าน	หมู่บ้านต่อจังหวัด	จำนวนรวมต่อจังหวัด
1.แบบสอบถาม			
1.1 สอบถามพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน	10 ครัวเรือน	30	300 ครัวเรือน
2. ตรวจสอบคุณภาพเกลือเสริมไอโอดีนในครัวเรือน			
2.1 ตรวจสอบคุณภาพเกลือบริโภคเสริมไอโอดีนในครัวเรือนโดยใช้ I-KIT	10 ครัวเรือน (ทุกยี่ห้อทุกขนาด)	30	300 ครัวเรือน
3. เก็บตัวอย่างปัสสาวะเพื่อส่งตรวจระดับความเข้มข้นของไอโอดีน			
3.1 เก็บตัวอย่างปัสสาวะในผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป	5 คน	30	150 คน
3.2 เก็บตัวอย่างปัสสาวะเด็กอายุ 3-5 ปี	5 คน	30	150 คน

หมายเหตุ ในกรณีที่หมู่บ้านมีจำนวนตัวอย่าง เด็ก อายุ 3-5 ปี หรือผู้สูงอายุไม่ครบตามเป้าหมายที่เก็บปัสสาวะ และตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน และตรวจสอบคุณภาพเกลือบริโภคนั้น ให้สุ่มตัวอย่างประชากรดังกล่าวให้ครบตามจำนวนโดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย

วิธีการสุ่มหมู่บ้าน โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster random sampling)

เพื่อเก็บข้อมูลเฝ้าระวังระดับไอโอดีนในปีสสาวะเด็กอายุ 3 - 5 ปี และผู้สูงอายุ ในรูปแบบ Cyclic monitoring system ปี 2566 มีขั้นตอนดังนี้

1. ในการศึกษาที่ใช้ในการสุ่มเลือกครัวเรือน, เด็กอายุ 3-5 ปี และ ผู้สูงอายุ
2. ลักษณะ 2 stage cluster random sampling
 - 2.1 Stage 1 สุ่มเลือก 30 หมู่บ้าน จากทุกหมู่บ้านในจังหวัด → โดยวิธี probability proportionate to size (PPS)
 - 2.2 Stage 2 แต่ละหมู่บ้านที่ได้จาก stage 1 สุ่มเลือกกลุ่มประชากรเป้าหมายตามจำนวนที่กำหนดในแต่ละหมู่บ้านนั้นๆ → โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling)

การสุ่ม 30 หมู่บ้าน ในแต่ละจังหวัด (วิธี PPS)

สมมติ จังหวัดนี้มี 3 อำเภอ 18 ตำบล 108 หมู่บ้าน มีประชากร 120,000 คน

การสุ่ม 30 หมู่บ้าน ในแต่ละจังหวัด (วิธี PPS)

สมมติ จังหวัดนี้มี 3 อำเภอ 18 ตำบล 108 หมู่บ้าน มีประชากร 120,000 คน

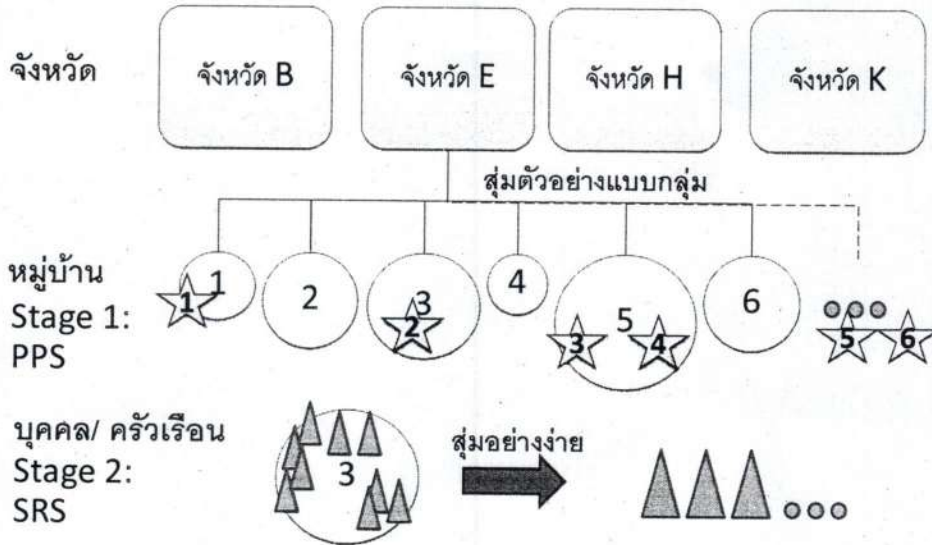
①	2500	2500	★1	เลือก 30 หมู่บ้าน ดังนั้น 1 cluster = 4,000 คน สุ่มคนแรกก่อน สมมติ ได้ลำดับ 50 ★1 คนต่อไป ลำดับ ★2 4050, 8050, 12 ★4 050, ...
2	1380	3880	—	
③	4210	8090	★2 ★3	
4	1200	9290	—	
5	340	9630	—	
⑥	3450	13080	★4	
	⋮			
	⋮			
108	640	120000	—	

****แต่ละหมู่บ้าน sampling ต่อ โดย simple random sampling****

จากจังหวัด: A,B,C,D,E,F,G,H,I,J,K,L



การสุ่มตัวอย่างเป็นระบบ



การสุ่มเลือกครัวเรือนหรือประชากรในแต่ละหมู่บ้าน

1. จัดหารายชื่อของครัวเรือน/ประชากรทั้งหมดในหมู่บ้าน ควรเป็นรายชื่อที่เป็น “ปัจจุบัน” ที่สุดเท่าที่จะทำได้
 2. ระบุตัวเลขให้แก่ครัวเรือน/ประชากรในรายชื่อข้างต้น เรียงตามลำดับตั้งแต่หมายเลข 1, 2, 3, ..., จนสุดท้าย
 3. สุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling)
 4. สุ่มอย่างง่ายเพิ่มเติม หากเกิดปัญหา เช่น ไม่พบ หรือไม่สามารเก็บข้อมูลนั้นได้
- การสุ่มตัวอย่างโดยวิธี “การสุ่มอย่างง่าย” โดยใช้ตารางเลขสุ่ม
- ตารางที่มีหมายเลขต่างๆ ที่ทำขึ้นมาจากการสุ่ม โดยสามารถเลือกจำนวนหลักให้เหมาะสมกับขนาดประชากรที่จะศึกษาได้

	00-04	05-09	10-14	15-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49
01	31029	06183	99462	19110	47747	04594	88481	83684	29002	80860
02	32523	12774	38432	44957	00239	55803	19896	94644	49252	20199
03	32583	11050	57972	47826	22106	62920	58068	91618	21196	24960
04	48311	48739	12240	93542	17272	91821	09232	76833	60835	37899
05	48330	55592	86849	05570	08034	96564	66367	96903	65679	23045
06	27029	84103	49752	03871	33664	03330	45981	36170	22702	29952
07	90550	11864	95353	58366	78868	89790	48340	28687	10422	59344
08	51196	58271	96648	80587	25938	15622	28934	97087	73593	31378
09	84139	44510	11397	73395	31364	25098	62917	56070	86760	64126
10	20903	60663	33610	85630	60323	57960	26380	51285	41386	26321

วิธีการสุ่มอย่างง่าย โดยใช้ตารางเลขสุ่ม

สมมติ หมู่บ้านหนึ่ง มีประชากร 900 คน

1. ระบุตัวเลขให้แก่แต่ละประชากรด้วยหมายเลข 001-900
2. ดูว่าหมายเลขมากที่สุดมีกี่หลัก เช่น 900 = 3 หลัก → ให้อ่านเลขทีละ 3 หลัก
3. สุ่มเลือกตำแหน่งเริ่มต้น รวมถึงจะอ่านแนวไหน
4. เริ่มต้นอ่านเลข 3 หลัก (ได้จากข้อ 2) จากตำแหน่งที่ได้ในข้อ 3 ตามจำนวนที่กำหนดไว้
5. หากตัวเลขที่สุ่มได้ซ้ำกับตัวเลขที่สุ่มมาก่อน ให้ตัดทิ้ง ข้ามไปหมายเลขถัดไป
6. นำตัวเลขที่สุ่มได้ไปเทียบกับประชากรจากข้อ 1 ได้เลย

วิธีการเก็บตัวอย่างปัสสาวะเด็ก 3 - 5 ปีและผู้สูงอายุ
โครงการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนแห่งชาติ ปี 2566

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

การวิเคราะห์หาปริมาณของไอโอดีนในปัสสาวะเป็นวิธีการหนึ่งที่จะทราบสภาวะการมีไอโอดีนในร่างกายได้ การเก็บตัวอย่างปัสสาวะเพื่อการตรวจหาปริมาณของไอโอดีนมีความสำคัญเทียบเท่ากับการวิเคราะห์คือต้องทำด้วยความระมัดระวัง รอบคอบ และใช้หลักวิชาการของการเก็บตัวอย่าง อันจะส่งผลให้ผลวิเคราะห์เป็นที่ยอมรับ เชื่อถือได้ และใช้ในการประเมินภาวะการขาดสารไอโอดีนได้อย่างถูกต้อง

วัสดุอุปกรณ์

1. ขวดพลาสติกสำหรับใส่ปัสสาวะ มีฝาปิด ขนาด 30 มิลลิลิตร
2. ถุงพลาสติกซิปล็อค สำหรับใส่ขวดปัสสาวะ
3. พาราฟิล์ม สำหรับพันรอบปากขวดปัสสาวะเพื่อปิดปากขวดให้สนิท
4. แก้วพลาสติกสำหรับรองปัสสาวะ
5. กระดาษกาวย่น สำหรับเขียน รหัส/ชื่อ - นามสกุล (จัดหาเอง)
6. ปากกาเขียนแผ่นใสหรือแผ่นซีดี (เส้นเล็ก) หรือปากกาเมจิกหัวเล็กชนิดกันน้ำ (permanent) สำหรับเขียนบนขวด (จัดหาเอง)
7. กล่องโฟม สำหรับบรรจุตัวอย่าง และ ice pack (จัดหาเอง)

วิธีการเก็บตัวอย่างปัสสาวะ

1. เตรียมขวดพลาสติกมีฝาปิดแบบฝาเกลียว ขนาด 30 มิลลิลิตร เขียนเลขที่ ชื่อ - นามสกุล และรหัส * ลงบนขวด สำหรับเก็บปัสสาวะ
2. แจกขวดเก็บปัสสาวะกับเด็กอายุ 3-5 ปี และผู้สูงตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ให้ตรงกับชื่อที่เขียนบนขวด
3. ให้เด็กและผู้สูงอายุ ปัสสาวะใส่แก้วพลาสติก และนำปัสสาวะมาเทลงขวดพลาสติกเก็บปัสสาวะ ประมาณ 15 - 20 มิลลิลิตร (มีขีดบอกข้างขวด)
4. ปิดฝาขวดให้สนิท และใช้พาราฟิล์ม พันรอบปากขวดขวดอีกครั้งเพื่อป้องกันปัสสาวะหก (แกะกระดาษออกก่อนจะนำพาราฟิล์มมาใช้) และพันเฉพาะปากขวด ไม่ต้องพันรอบทั้งขวด จากนั้นนำมาใส่ถุงซิปล็อคพร้อมปิดปากถุงให้สนิท
5. กรอกรายละเอียดในแบบเก็บข้อมูล โดยเฉพาะ ชื่อ - นามสกุล และรหัส ให้ตรงกับรายชื่อบนขวดเก็บปัสสาวะ แล้วจึงนำขวดเก็บปัสสาวะมารวมใส่ถุงพลาสติก เรียงตามลำดับเลขที่ ปิดถุงให้เรียบร้อยเขียนชื่ออำเภอ จังหวัด บนกระดาษกาวย่น ปิดมาบนถุงด้วย
6. นำถุงพลาสติกที่ใส่ขวดปัสสาวะจากแต่ละหมู่บ้าน ใส่กล่อง พร้อมแบบฟอร์มการเก็บปัสสาวะที่บันทึกข้อมูลครบถ้วน จากนั้นจัดส่งไปยังห้องปฏิบัติการที่ระบุของแต่ละศูนย์อนามัย พร้อมทั้งส่งไฟล์มาที่ E-mail: urineiodine@gmail.com

หมายเหตุ

1. ในตารางรายชื่อเด็กหรือผู้สูงอายุที่เก็บปัสสาวะ กรุณาพิมพ์ชื่อเด็กหรือผู้สูงอายุ
2. การเก็บปัสสาวะ ควรจะเก็บในช่วงเช้า หรือก่อนรับประทานอาหารเช้า หรืออาจจะแจกขวดไปล่วงหน้า เพื่อให้เด็กหรือผู้สูงอายุเก็บปัสสาวะเองหลังจากตื่นนอนตอนเช้า
3. ปัสสาวะที่เก็บใส่ขวดแล้ว สามารถวางไว้ได้ที่อุณหภูมิห้อง แต่เมื่อจะจัดส่งไปห้องปฏิบัติการ ควรใส่กล่องโฟมและมี ice pack ใส่มาด้วยจะดีมากเพราะจะลดกลิ่นขณะที่ตรวจในห้องปฏิบัติการ และไม่ทำให้ปัสสาวะเป็นตะกอน

การเขียนรหัสบนขวด ดังตัวอย่างต่อไปนี้ A - B - C - D = 01 - 01 - 1 - 01 หรือ 01 - 01 - 2 - 01 = รหัสจังหวัด - รหัสหมู่บ้าน - วัย - running number

A คือ รหัสจังหวัด เป็นตัวเลขสองหลัก ดังนี้

ในรอบปี 2566 มีการดำเนินการโครงการฯ ทั้งหมด 24 จังหวัด ดังนั้น รหัส ควรมีค่าตั้งแต่ 01 ถึง 24 เช่น จังหวัดอ่างทอง มีรหัส 01 (รหัสจังหวัด ดูได้จากตารางข้างล่าง)

รหัส	จังหวัด
01	ลำพูน
02	พะเยา
03	พิษณุโลก
04	เพชรบูรณ์
05	กำแพงเพชร
06	อุทัยธานี
07	สิงห์บุรี
08	อ่างทอง
09	สมุทรสาคร
10	ราชบุรี
11	สระแก้ว
12	จันทบุรี
13	กาฬสินธุ์
14	ขอนแก่น
15	อุดรธานี
16	หนองคาย
17	บุรีรัมย์
18	สุรินทร์
19	ศรีสะเกษ
20	อำนาจเจริญ
21	สุราษฎร์ธานี
22	ชุมพร
23	พัทลุง
24	สงขลา

B คือ รหัสรายชื่อหมู่บ้านทั้งหมดที่เก็บตัวอย่าง เป็นตัวเลขสองหลัก เช่น จังหวัดลำพูน มี 30 หมู่บ้าน ก็จะเป็น 01 - 01 ถึง 01 - 30 โดยแต่ละจังหวัดกำหนดรหัสหมู่บ้านเอง และแจ้งว่ารหัสใดคือหมู่บ้านใดมายังสำนักโภชนาการ ทาง E-MAIL urineiodine@gmail.com และบันทึกลงในไฟล์พร้อมกับแบบฟอร์มการเก็บปัสสาวะส่งไปยังไปที่ศูนย์ห้องปฏิบัติการตามที่ระบุ

C คือ รหัสวัยเป็นตัวเลข 1 หลัก (1 = เด็ก , 2 = ผู้สูงอายุ)

D คือ running number ของกลุ่มเด็กและผู้สูงอายุ ในแต่ละหมู่บ้าน เช่น ตัวอย่างที่ 1 เก็บตัวอย่างปัสสาวะเด็กในหมู่บ้าน ก จังหวัดลำพูน ต้องเก็บตัวอย่าง ทั้งหมด 5 ตัวอย่าง running number ก็ควรเป็น 01-01-1-01 ถึง 01-01-1-05 เก็บตัวอย่างผู้สูงอายุในหมู่บ้าน ก จังหวัดลำพูน ต้องเก็บตัวอย่างทั้งหมด 5 ตัวอย่าง running number ก็ควรเป็น 01-01-2-01 ถึง 01-01-2-05

ข้อควรระวังสำหรับการเก็บตัวอย่างปัสสาวะเพื่อตรวจวัดระดับไอโอดีน

1. การเก็บปัสสาวะ

1.1 ไม่ควรใส่ปัสสาวะจนเต็มขวด ควรใส่ประมาณ 15 - 20 มิลลิลิตร (ซี.ซี.) ที่เหลือให้ทิ้งไป กรณีที่เก็บปัสสาวะได้ปริมาณน้อย เพียง 5 - 10 มิลลิลิตร (ซี.ซี.) ก็เพียงพอ

1.2 ปิดจุกเกลียวให้แน่นก่อน แล้วจึงพันพาราฟิล์ม โดยแกะกระดาษที่แนบติดพาราฟิล์มออกก่อน แล้วจึงยึดพาราฟิล์มออกพร้อมทั้งพันรอบๆ ฝาขวด ไม่ควรใช้สก็อตเทป หรือเทปกระดาษกาเหลืองพันรอบจุกขวดเด็ดขาด เพราะแกะออกยาก

2. การ Label รหัส / ชื่อ บนขวด

2.1 ให้ใช้ปากกาเขียนแผ่นใสหรือแผ่นซีดี (เส้นเล็ก) หรือปากกาเมจิกหัวเล็กชนิด Permanent (แบบกันน้ำ) เขียนรหัสและชื่อลงบนขวดโดยตรง (ทดลองดูก่อนว่าโดนน้ำแล้วไม่เลอะเลือน) เขียนรหัสให้ถูกต้อง ชัดเจน (ไม่จำเป็นต้องเขียน ชื่อ-นามสกุล ถ้ามั่นใจว่ารหัสถูกต้อง เนื่องจากต้องมีการบันทึก ชื่อ-นามสกุล และรายละเอียดของข้อมูลต่าง ๆ ในแบบฟอร์มบันทึกข้อมูล)

- กรณีหาปากกาดังกล่าวไม่ได้ ให้เขียนรหัส/ชื่อ บนเทปกระดาษกาวยนต์ด้วยปากกา แล้วติดลงบนขวด และห้ามใช้กระดาษกาวอื่น ๆ หรือสติ๊กเกอร์ หรือสก็อตเทปติดทับลงบนฉลากที่เขียนแล้ว เพราะถ้ามีปัสสาวะหกออกมาเปียกขวด จะทำให้ฉลากหลุดได้

2.2 ให้ใช้ถุงซิปล็อค ที่จัดให้ บรรจุขวดตัวอย่างแต่ละขวด

2.3 ห้ามใช้น้ำแข็งแช่ขวดตัวอย่างปัสสาวะ เพราะเมื่อน้ำแข็งละลายจะทำให้ฉลาก รหัส/ชื่อที่ติดมาเลอะเลือน ควรใช้ ice pack สำเร็จรูปที่บรรจุในถุงแล้ว

3. การ pack ตัวอย่างปัสสาวะลงในลังกระดาษ หรือ กล่องโฟม

3.1 ให้แยกตัวอย่างตามรหัส เช่น รหัส 01 - 01 -1- 01 ถึง 01 - 01 - 1-05 ใส่ลงในถุงเดียวกัน แล้วมัดปากถุง (ใช้ถุงก๊อป-แก็ป ก็ได้) ให้ Label บนถุงว่า “จำนวน 5 ตัวอย่าง รหัส 01 - 01 -1- 01 ถึง 01 - 01 -1- 05” อาจจะเก็บถุงละเท่าไรก็ได้ เมื่อเก็บรวบรวมได้ตัวอย่างครบตามพื้นที่ในจังหวัดนั้นๆแล้ว จึงรวบรวมใส่ในกล่องเดียวกัน

3.2 pack ให้ตั้งขวดขึ้น หรืออาจจะใช้หนังสือวางมัดขวดรวมกัน มัดละ 5 - 6 ขวด แล้วจึงนำมาใส่ถุงเพื่อขวดจะได้ไม่หกหรือล้น แล้วจึงใส่ในกล่องเดียวกัน

3.2 เขียนลูกศรไว้ที่กล่องด้วยว่า “ให้วางแนวตั้ง”



3.3 เวลาขนส่ง จัดวางให้เป็นระเบียบ เพราะ ปัสสาวะอาจรั่วไหล ออกมาหกเลอะเทอะได้

- 3.4 ห้าม Label ด้วย ชื่อและนามสกุลอย่างเดียว เพราะการลงผลหาชื่อยาก ให้เขียนเป็นรหัสจะดีกว่า ถ้าต้องการเขียน ชื่อ - นามสกุล กำกับด้วยได้ แต่ห้ามเขียนรหัสผิดเด็ดขาดเพราะอาจผิดคน
- 3.5 การ pack ตัวอย่างส่งตรวจ ถ้าทำเป็นระบบ แบ่งตามรหัส แยกเป็นถุงชัดเจน ทำให้การตรวจวิเคราะห์เป็นไปด้วยความรวดเร็ว และการรายงานผลจะถูกต้องแม่นยำ มีผลต่อการติดตาม เฝ้าระวังดูแลที่มีประสิทธิภาพ

สรุปกิจกรรมการเก็บปัสสาวะของศูนย์อนามัย

เจ้าหน้าที่สำนักโภชนาการ ส่งเอกสารชี้แจงเรื่องการเก็บตัวอย่างปัสสาวะของเด็ก 3-5 ปีและผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป เพื่อวิเคราะห์หาปริมาณไอโอดีน ให้ผู้รับผิดชอบแต่ละศูนย์อนามัยเพื่อดำเนินการในจังหวัดเป้าหมาย

1. ดำเนินกิจกรรมการเก็บปัสสาวะในเด็กและผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างละ 150 ราย ดังต่อไปนี้
 - 2.1 เก็บปัสสาวะ
 - 2.2 สัมภาษณ์และกรอกข้อมูลในแบบฟอร์ม การเก็บปัสสาวะในเด็ก อายุ 3-5 ปี และในผู้สูงอายุ อายุ 60 ปีขึ้นไป (พร้อมลงข้อมูลในไฟล์)
 - 2.3 รวบรวมตัวอย่างปัสสาวะ แบบฟอร์มการเก็บปัสสาวะในเด็ก อายุ 3-5 ปี และในผู้สูงอายุ อายุ 60 ปีขึ้นไป ส่งที่ศูนย์ห้องปฏิบัติการตามที่ระบุในเอกสารแนบ
2. ผู้รับผิดชอบของแต่ละศูนย์อนามัย ตรวจสอบความถูกต้องของรายชื่อให้ตรงกับขวด (มีรหัสและรายชื่อ กำกับทุกขวด) และลงข้อมูลในซีดีไฟล์ พร้อมส่งตัวอย่างปัสสาวะ และแบบฟอร์มการเก็บปัสสาวะในเด็ก อายุ 3-5 ปี และในผู้สูงอายุ อายุ 60 ปีขึ้นไป ในรูปแบบสำเนาพร้อมกับแผ่นซีดีไฟล์ที่บันทึกข้อมูลตามแบบฟอร์ม จำนวน 1 ชุด ไปที่ศูนย์ห้องปฏิบัติการตามที่ระบุในเอกสารแนบ
3. สิ่งสนับสนุนในการดำเนินโครงการฯ จากสำนักโภชนาการ
 - 3.1 แก้วพลาสติกสำหรับรองปัสสาวะ จำนวน 310 ใบ/จังหวัด
 - 3.2 ขวดพลาสติกขนาด 30 ซีซี จำนวน 330 ขวด/จังหวัด
 - 3.3 พาราฟิล์ม สำหรับ seal ปากขวดจำนวน 330 ชิ้น/จังหวัด
 - 3.4 ถุงพลาสติกซิปล็อค จำนวน 330 ถุง/จังหวัด
 - 3.5 ชุดทดสอบไอโอดีน (I-Kit) ในเกลือบรีโอด จำนวน 10 ชุด/จังหวัด
4. เก็บตัวอย่างปัสสาวะ จำนวน 300 ตัวอย่าง/จังหวัด และกรอกข้อมูลในแบบฟอร์ม พร้อมบันทึกข้อมูลในไฟล์
5. จัดส่งตัวอย่างปัสสาวะ จำนวน 300 ตัวอย่าง แบบฟอร์มฯ (ที่กรอกข้อมูลแล้ว) และไฟล์ที่บันทึกแบบฟอร์มฯ (ที่กรอกข้อมูลแล้ว) มายังศูนย์ห้องปฏิบัติการที่ระบุไว้

แบบเก็บข้อมูลการเก็บปลาสวะในเด็ก อายุ 3-5 ปี

จังหวัดสระแก้ว จำนวนเด็ก.....คน อำเภอ.....

รหัส จังหวัด-หมู่บ้าน-1-No. ตัวอย่าง 11-01-1-01	ชื่อ-นามสกุล (ใส่คำนำหน้า ค.ช.ค.ญ.)	อายุ (ปี)	ที่อยู่		วันเดือนปี ที่ เก็บปลาสวะ	โรค ประจำตัว*	มาตรการป้องกัน IDC**	ปริมาณไอโอดีนใน ปลาสวะ(ไม่โคกริม คอลิตร)	อาหารทะเล/อาหารที่มีไอโอดีน***
			บ้านเลขที่	หมู่ที่					

- หมายเหตุ**
- * โรคประจำตัว 1 = ไม่มี, 2 = คอพอกธรรมดา, 3 = คอพอกแบบก้อนตะปุ่มตะป่ำ, 4 = คอพอกเป็นพิษ, 5=อื่นๆ ระบุ
 - ** มาตรการป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน 1 = ไม่ได้รับ, 2 = น้ำเสริมไอโอดีน, 3 = ยารักษาไทรอยด์
 - *** การได้รับประทานอาหารทะเลหรืออาหารที่มีไอโอดีน ในรอบวันที่ผ่านมา

0 = ถ้าไม่รับประทาน ,
 ถ้ารับประทานให้ระบุชื่ออาหาร เช่น กุ้งทะเล หอย ปู ปลาทะเล สาหร่าย ไข่(ไข่เป็ด,ไข่ไก่) นม นะที่ถึงสำเร็จรูปเสริมไอโอดีน น้ำปลาซีอิ๊วและเกลือเสริมไอโอดีน
 ขนมหขบเคี้ยวเสริมไอโอดีน รวมทั้งลูกชิ้นหรือไส้กรอกที่มีสีแดง, เมล็ดและลูกอมที่มีสีแดงออกส้ม, น้ำหวานสีแดง, ไอศกรีมหรือน้ำแข็งที่มีสีแดง

แบบเก็บข้อมูลการเก็บปลาสวะในผู้สูงอายุ ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

จังหวัดสระแก้ว จำนวนผู้สูงอายุ.....คน อำเภอ.....

รหัส จังหวัด-หมู่บ้าน-2-No. ตัวอย่าง 11-01-2-01	ชื่อ-นามสกุล (ใส่คำนำหน้า นาย,นาง,นางสาว)	อายุ (ปี)	ที่อยู่			วันเดือนปี ที่เก็บ ปลาสวะ	โรค ประจำตัว*	ปริมาณเอไอทีนใน ปลาสวะ(ไม่โครกรัมต่อ ลิตร)	อาหารทะเล/อาหารที่มีเอไอทีน**
			บ้านเลขที่	หมู่ที่	ตำบล				

หมายเหตุ

- * โรคประจำตัว 1 = ไม่มี, 2 = คอพอกธรรมดา, 3 = คอพอกแบบก้อนตะปุ่มตะป่ำ, 4 = คอพอกเป็นพิษ, 5=อื่นๆ ระบุ ...เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง
 - ** การได้รับประทานอาหารทะเลหรืออาหารที่มีเอไอทีน ในรอบวันที่ผ่านมา
- 0 = ถ้าไม่รับประทาน ,
- ถ้ารับประทานให้ระบุชื่ออาหาร เช่น กุ้งทะเล หอย ปู ปลาทะเล สาหร่าย ไข่(ไข่เบ็ด,ไข่ไก่) นม กระทิ่งสำเร็จรูปเสริมไอโอดีน น้ำปลาซีอิ๊วและเกลือเสริมไอโอดีน